

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

"Новостепновский детский сад

"Радуга"

Д.М.Ибрагимова

Приказ № 150 от 01.09.2026г.

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников **МДОУ "Новостепновский детский сад "Радуга" с 10.5 часовым режимом пребывания**

Возрастная категория от 1 до 3 лет/ от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	100	10,1	12,5	2	161,5	100/5	8,3	10,1	6,4	149	219
	Бутерброды с сыром	30	3,68	5,45	12,39	120	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		280	16,16	19,96	26,36	357,33	330	15,88	19,39	35,32	379	
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	
	Овощи по сезону						50	1,4	0	0,7	8,1	кк
Обед	Суп картофельный с рисом	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Котлета рубленая из гов.	60	9,33	6,93	9,42	137,25	70	10,89	8,09	10,99	160,13	236
	Капуста тушеная	100	20,65	32,37	94,28	751	150	30,97	48,55	141,42	1126	336
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	35,51	52,35	145,61	1194,93	707,5	50,03	72,14	204,28	1664,92	
Полдник	Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	474
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		210	6,68	6,47	24,22	182	240	7,59	7,28	25,73	199	
		1050	58,55	78,98	201,09	1757,76	1352,5	73,8	99,11	272,68	2275,92	
Итого за день												

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
			Пищевые вещества			Энергети ческая ценность		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	93
	Хлеб с маслом сливочным	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	30/5/	1,95	4,42	8,2	87	1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		325	8,5	10,15	34,59	266,07	415	11,22	12,81	42,84	339,2	
Второй завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	30	2,3	2,9	22,3	125,1	кк
	Йогурт	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401
Итого за второй завтрак		132	5,2	5,5	26,9	182,7	190	6,8	6,9	29,5	215,5	
Обед	С-т из сол.огурц.с луком	30	0,5	1,25	2,45	23,13	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19
	Суп гороховый	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	81
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74	247
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		540	14	20,57	47,5	497,12	697,5	18,16	25,83	59,54	629,24	
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущенкой	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
	Кисель из повидло	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		295	12,37	8,81	40,67	293,7	375	15,51	11,06	50,99	358	
Итого за день		1292	40,07	45,03	149,66	1239,59	1677,5	51,69	56,6	182,87	1541,94	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливоч	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		325	7,78	9,5	33,38	252,73	405	9,69	11,2	40,48	304,2	
Второй завтрак	Печенье	25	1,92	2,42	18,58	104,25	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк
	Йогурт	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401
Итого за второй завтрак		127	4,82	5,02	23,18	161,85	185	6,42	6,42	25,78	194,65	
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57
	Каша вязкая «Артек»	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168
	Гуляш из отварного мяса №277	87	10,28	8,27	2,64	126	108	13,75	10,86	3,49	166,66	277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		537	20,96	26,08	66,02	562	695,5	28,04	33,3	84,63	719,58	
Полдник	Омлет натуральный	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	80/5	18,1	30,8	2,4	268	215
	Рагу овощное	100	1,89	5,97	15,77	124,44	150	2,84	8,96	23,66	186,66	344
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за полдник		335	17,25	34,07	34,26	442,56	435	22,53	44,5	44,66	577,55	
Итого за день		1324	50,81	74,67	156,84	1419,14	1720,5	66,68	95,42	195,55	1795,98	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром	20\5\10	3,9	6,7	10,1	116,9	30\5\10	4,65	6,8	15,1	140,6	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		335	10,48	23,09	36,19	301,63	425	13,1	14,41	48,28	376,8	
Второй завтрак	Вафли	50	3,84	4,84	37,16	208,5	50	3,84	4,84	37,16	208,5	кк
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33	75	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за второй завтрак		125	4,14	5,14	44,51	241,5	125	4,14	5,14	44,51	241,5	
Обед	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	50	0,704	2,54	4,5	43,7	20
	Рассольник ленинградский	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,472	6,488	13,72	119,5	76
	Макароны отварные	120	4,4	3,4	27,9	160,5	145	5,3	4,2	33,8	194	317
	Тефтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	180	0,9	0	18,18	76	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		580	19,06	29,23	89,56	692,75	712,5	23,96	36,59	109,27	854	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74	247
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,7	20	1,5	0,1	10	47,4	1
	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,63	91,5	150	3,064	4,80	20,44	137,25	321
	Чай	150	0	0	5,1	20,8	180	0	0	6,2	24,8	392
Итого за полдник		330	9,28	6,19	30,27	214,7	430	12,22	8,75	38,84	283,45	
Итого за день		1370	42,96	63,65	200,53	1450,58	1692,5	53,42	64,89	240,9	1755,75	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		331	6,88	9,28	29,29	230,08	421	9	11,41	36,48	291,69	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	30	0,8	0	0,4	4,8	кк
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,374	21,831	67,5	527,18	697,50	20,44	26,838	82,9	646,82	
	Мясо тушеное с овощами	110	16,2	13,28	11,03	228	140	21,71	16,55	15,02	296	274
	Молоко кипяч.	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	20	1,5	0,1	10	47,4	кк
Итого за полдник		280	22,27	17,45	28,59	360,4	340	28,69	21,53	34,09	445,4	
Итого за день		1221	45,72	48,76	130,28	1141,16	1533,5	58,43	60,08	160,82	1416,91	

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2												
День 6												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	100	10,1	12,5	2	161,5	100/5	8,3	10,1	6,4	149	219
	Бутерброд с сыром	20/5/5,3	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5\10, 6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай фруктовый	150	0,1	0	6	25,1	180	0,1	0	7,3	29,9	783
Итого за завтрак		280,3	12,83	17,86	15,3	276,2	330,6	13,13	16,98	28,26	317,9	
Второй завтрак												
	Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого за второй завтрак		70	0,28	0,28	6,86	30,8	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед												
	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57
	котлета рубл.из кур,запеч	60	8,94	9,47	6,07	145,5	80	11,93	12,62	8,09	194	307
	Каша гречнев.	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168
	Кисель из повидла	150	0,1	0	19,9	78,2	180	0,1	0	24	93,9	784\2
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	19,39	27,26	68,32	574,1	667,5	25,92	35,04	87,99	738,1	
Полдник	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,60	20	1,52	4,72	9,14	85	1
	Молоко кипяченное	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		330	15,57	20,21	30,21	430,91	410	19,68	25,66	36,7	543	
Итого за день		1190,3	48,07	65,61	120,69	1312,01	1508,1	59,13	78,08	162,75	1646	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром	20/5/5,3	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5\6	2,51	3,93	28,88	161	3
	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,17	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за завтрак		330,3	6,93	9,28	29,92	232,67	421	8,23	9,15	57,9	347,2	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	50	0,704	2,54	4,5	43,7	20
	Суп картофельный с макар	150	1,62	1,95	10,29	75,22	200	2,18	2,84	14,29	91,5	82
	Гуляш из отварного мяса	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277
	Каша рисовая вязкая	100\5	4,14	3,52	18,6	102	150\5	6,21	5,28	27,9	153	168
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		589	24,9	29,98	72,03	649,92	746,5	31,61	36,89	92,13	800,2	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236
	Ряженка						180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85						400
Итого за полдник		245	16,68	12,68	27,03	288,2	300	20,34	15,26	31,54	349,4	
Итого за день		1214,3	48,71	52,14	133,88	1194,29	1517,5	60,38	61,5	186,47	1520,3	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный из пшена	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,3	18,82	145,2	94
	Бутерброд с повидлом	45	1,7	3,7	23,1	130,5	45	1,7	3,7	23,1	130,5	2
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		345	8,96	10,26	50,39	328,57	425	10,97	12,19	57,74	382,7	
Второй завтрак												
	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого за второй завтрак		80	0,3	0,3	7,8	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с зел.гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	24,12	23,15	75,78	606,77	697,5	31,29	28,19	94,36	752,65	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	261
	Макароны отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034	150	38,42	5,49	207,62	1034	204
	хлеб с сыром	20/5	2,66	1,58	10	65,4	20/5	2,66	1,58	10	65,4	3
	Чай фруктовый	150	0,1	0	6	25,1	180	0,1	0	7,3	29,9	783
Итого за полдник		385	49,16	11,79	226,74	1211,5	415	49,16	11,79	239,83	1216,3	
Итого за день		1370	82,54	45,5	360,71	2184,44	1637,5	91,82	52,57	401,73	2398,65	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	20\5	1,24	3,59	7,3	68	30\5	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		325	5,49	7,507	29,29	208,48	415	7,61	9,64	36,48	270,09	
	Ряженка						123	3,6	3,1	5,2	66,4	401
Второй завтрак	Печенье	25	1,92	2,42	18,58	104,25	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33						368
Итого за второй завтрак		100	2,22	2,72	25,93	137,25	148	5,52	5,52	23,78	170,65	
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	50	1,4	0	0,7	8,1	кк
	Голубцы ленивые	150	30,97	48,55	141,42	1126	170	35,1	55,02	160,28	1276,13	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		530	37,58	61,6	196,88	1491,5	657,5	43,61	70,52	227,93	1719,75	
Полдник	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофельное пюре	120	2,6	3,9	17,2	114,2	130	2,7	4,1	18,7	123,3	321
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		330	9,96	12,13	45,78	333,2	390	12,55	15,76	54,41	404,3	
Итого за день		1285	55,25	83,96	297,88	2170,43	1610,5	69,29	101,44	342,6	2564,79	

Прием пищи День 10	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	20\5	1,24	3,59	7,3	68	30\5\	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,17	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за завтрак		323	5,54	7,51	29,91	211,07	415	7,67	9,64	37,22	273,2	
Второй завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	30	2,3	2,9	22,3	125,1	кк
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого за второй завтрак		180	3,1	3,1	37,5	194,1	210	3,2	3,1	40,5	207,9	
Обед	Салат со свеклы с огурц	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	36
	Рассольник ленинградский	150	2,6	4,87	9,99	89,62	200	3,47	6,49	13,72	119,5	76
	Рыба тушеная с овощами	80	7,65	3,85	2,05	73,33	80	7,65	3,85	2,05	73,33	247
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		580	16,94	24,39	58,5	583,01	697,5	19,05	28,54	69,84	690,9	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	75\15	10,12	6,95	9,89	142,5	100\20	13,49	9,27	13,19	190	237
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		315	10,48	7,25	33,54	242,5	400	13,96	9,67	42,29	308	
Итого за день		1400	36,06	42,25	159,45	1230,68	1722,5	43,88	50,95	189,85	1480	
Среднее количество за период		1271,66	50,87	60,06	191,1	1510,01	1597,26	62,85	72,06	233,62	1839,62	